

## أنا وأنت على الطريق الكالسيوم وفيتامين د والماء من أجل صحتك

هل فكرت مرة بما يحتاجه جسمك يا سيدتي؟ بالحق إن أجسادنا لها حقوق علينا نحن السيدات خاصة الأمهات اللاتي يعملن ليل نهار في سبيل تقديم كل ما تحتاجه العائلة . ولأن أجسادنا حقوقا علينا لذا فعلينا أن نتعرّف إلى بعض المعلومات الهامة التي تساعد في تحسين أجسادنا وتقويتها في كل مراحلها. لذا تعالي معي نستمع إلى هذا التقرير عن الكالسيوم وفيتامين "د" الضروريين جدا لتقوية عظامنا نحن النساء.

قال أطباء في عيادة مايو بالولايات المتحدة إن المواد الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين "د" تكسب النساء عظاما قوية. ولكن دراسة أجرتها مؤسسة ومن هيلث إنشيتيف التي تعنى بصحة النساء ذكرت بأنه حتى اللواتي يتناولن الكالسيوم هن معرّضات لمرض ترقق العظام إذا كان هناك خلل أساسي في تركيبته.

وينصح أطباء العظام النساء بتناول ألف وخمسمئة ملليغرام من الكالسيوم يوميا وما لا يقل عن أربعمئة وحدة عالمية يوميا من فيتامين "د" حتى سن الخامسة والسبعين. وقال هؤلاء: على النساء ممن هم فوق الخامسة والسبعين زيادة تناول فيتامين "د" على ٦٠٠ وحدة عالمية والخضوع لتمارين خاصة لمعرفة مقدرتهن على حمل الأوزان . وأضافت الدراسة أن الاستخدام الطويل المدى لأدوية الستيرويد القشرية وبعض أنواع العلاجات التي توصف لمرضى الصرع ، أو تلك الخاصة بتسييل الدم يمكن أن تترك أثرا سلبيا على متانة العظام وسلامتها.

كان هذا التقرير عن ضرورة الكالسيوم وفيتامين د لتقوية عظامنا نحن السيدات. والآن ماذا عن الماء. أجل الماء.. إذ تقول الأبحاث الدراسية :

إن الإنسان يحتاج إلى تناول ٩ أكواب من الماء في المتوسط قد تزيد صيفا أو شتاء. وأن شرب الكمية الكافية من الماء يضمن بريق العينين ، لمعان الشعر، وعلاج لجفاف الجلد.

كما أن الماء يقلل من آلام العظام وخشونة المفاصل. ويقلل نسبة الأسيد في الدم والمفاصل ويمنع ترسبه في الكاحل. كما ويقلل الماء من الالتهابات وتكوين الحصوات في الكلى والمثانة. ويحمي من حدوث فشل كلوي. يقلل الماء من تركيز الأملاح الحامضية الموجودة في الطماطم، المانجو، الفراولة.

ويقلل الماء من نسبة السكر العالي في مرضى السكر. ويحسن الضغط في مرضى الضغط سواء العالي أو المنخفض. كما ويقلل من تركيز أملاح الصوديوم الموجودة في المخلاتات والأطعمة المحفوظة. ويخفف من حدوث نوبات الصداع النصفي لأنه يوسع الشرايين ويقلل من لزوجة الدم وبالتالي يقلل من حدوث الجلطات. وأخيرا يقلل الماء من حدوث الإمساك ويساعد على إذابة البلغم. بالحق، إن خليفة الله عجيبة يا سيدتي. إذ لم يخلق الله الإنسان ويتركه هكذا دون أن يوفر له ما يناسب جسده من مأكّل ومشرب. وليس هذا فحسب، بل إذا لم تتبعي يا سيدتي ما يقوله الأطباء والباحثون فإن جسمك هذا سوف يعاني من أمراض شتى أنت بغنى عنها. ولكل مرحلة من مراحل الحياة متطلباتها. فالكالسيوم كما قرأنا في التقرير السابق يجب أن تتناوله في بداية سن الأربعين وبشكل منتظم. وكذا الفيتامين د الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. لأن هبوط كمية الكالسيوم في أجسامنا نحن النساء وخاصة الأمهات، يؤثر على العظام ويؤدي إلى ترققها في المستقبل. وكذلك الماء المتوفر بين أيدينا. فكلما تناولنا المزيد منه كلما تحسّن وضع أجسامنا وخففنا من آلامها. فهل تحرصين على اتباع التعليمات الصحية التي نفيديك الآن وعلى المدى البعيد؟ إن صحة النفس هي من صحة الجسد، وكذا صحة الجسد هي من صحة النفس. فلقد خلقنا الله يا سيدتي نفسا وروحا وجسدا، ولكي يكون هناك انسجام بين الثلاثة. فاطمئنان النفس والروح يساعد على صحة الجسد. والعكس أيضا صحيح. فهلا فكرت في مثل هذه الأمور الهامة يا سيدتي؟

كما أن الماء الطبيعي يمنح جسدك يا سيدتي الحيوية والنشاط والقوة والقدرة على العيش بصحة جيدة، هكذا أيضا الماء الحي الذي يمنحه الرب يسوع المسيح. فهو يمنح روحك ونفسك الاكتفاء الحقيقي من الداخل. اسمعي هذا الحوار الذي جرى بين الفادي يسوع المسيح وبين امرأة من السامرة كانت تستقي الماء لها من البئر. إذ يدوّن لنا البشير يوحنا مسوقا بالروح القدس هذه الكلمات: كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضا ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية.

إن يسوع المسيح الفادي والمخلص هو مصدر الماء الحي يا سيدتي. إذ قال أيضا: إن عطش أحد فليقبل إلي ويشرب. من آمن بي تجري من بطنه أنهار ماء حي. كما أن الماء الطبيعي يحيي الجسد ويجعله حيويا نشيطا، وبدونه لا تقدر أجسادنا على الاستمرار، كذلك أيضا ماء الحياة الذي يمنحه الله لروح الإنسان. ماء الحياة الذي ينعش القلب والفؤاد. الماء الذي يغسل خطايانا وينقينا من الداخل فيزيل كل زغل الخطية وأوساخها. فإذا آمنت يا سيدتي بيسوع المسيح مصدر هذا الماء الحي تحصلين بالتالي على الروح القدس الذي ينقي داخلك ويجعلك أنية سالحة بين يديه. وعندها تثمر حياتك الروحية ثمارا حية هي محبة وفرح وسلام وطول أناة. صلّ معي وقولي: يا رب يسوع امنحني من هذا الماء الحي لكي لا أعطش أبدا. آمين.